

***“EFEKTIFITAS PELATIHAN HARGA DIRI DENGAN METODE
INTSRUKSI DIRI UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN
DIRI PADA SISWA BBRSBD SURAKARTA”***

TESIS

Minat Utama Bidang Klinis



Disusun Oleh :

Dian Ulfa Suryaningrum, S. Psi

T 100 100 150

PROGRAM PENDIDIKAN MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2016

***“EFEKTIFITAS PELATIHAN HARGA DIRI DENGAN METODE
INSTRUKSI DIRI UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN
DIRI PADA SISWA BBRSD SURAKARTA”***

TESIS

Disusun dan Diajukan Memenuhi Sebagian Persyaratan

Mencapai Derajat Magister Profesi Psikologi

Bidang Kekhususan Psikologi Klinis



Disusun Oleh :

Dian Ulfa Suryaningrum, S. Psi

T 100 100 150

PROGRAM PENDIDIKAN MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2016

**“EFEKTIFITAS PELATIHAN HARGA DIRI DENGAN METODE
INSTRUKSI DIRI UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI
PADA SISWA BBRSBD SURAKARTA”**

Yang diajukan oleh :

DIAN ULFA SURYANINGRUM, S. Psi

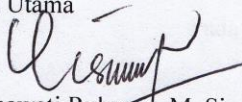
T100 100 150

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal

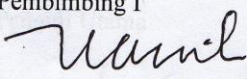
02 Februari 2016
Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Penguji Utama


Dr. Lisnawati Rubaena, M. Si., Psikolog

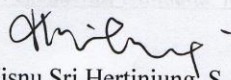
Tanggal 28 Maret 2016

Pembimbing I


Dr. Nanik Prihartanti, M. Si., Psi

Tanggal 30 Maret 2016

Pembimbing II


Wisnu Sri Hertinjung, S. Psi, M. Psi

Tanggal 28 Maret 2016

Surakarta, 30 Maret 2016

Program Pendidikan Magister Profesi Psikologi

Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah Surakarta



Dr. Taufik, M. Si



Dr. Lisnawati Rubaena, M. Si., Psikolog

**“EFEKTIFITAS PELATIHAN HARGA DIRI DENGAN METODE
INSTRUKSI DIRI UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI
PADA SISWA BBRSBD SURAKARTA”**

Yang diajukan oleh :

DIAN ULFA SURYANINGRUM, S. Psi

T100 100 150

Telah disetujui untuk dipertahankan

di depan dewan penguji

Pada Tanggal 02 Februari 2016

Telah disetujui oleh :

Penguji Utama



Dr. Lisnawati Ruhaena, M. Si., Psikolog

Tanggal 28 Maret 2016

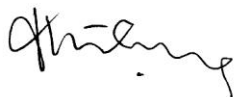
Pembimbing I



Dr. Nanik Prihartanti, M. Si., Psikolog

Tanggal 30 Maret 2016

Pembimbing II



Wisnu Sri Hertinjung, S. Psi, M. Psi., Psikolog

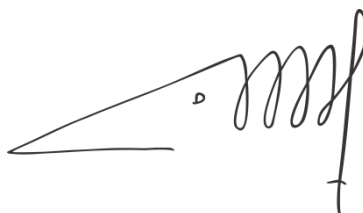
Tanggal 28 Maret 2016

HALAMAN PERNYATAAN

Saya Menyatakan Dengan Sungguh-Sungguh Bahwa Thesis Yang Telah Saya Susun Sebagai Syarat Untuk Memperoleh Gelar Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta Merupakan Hasil Tulis Karya Saya Sendiri.

Adapun Bagian-Bagian Tertentu Dalam Penulisan Thesis Yang Saya Kutip Dari Hasil Karya Oranglain Sudah Saya Tuliskan Sumbernya Secara Jelas.

Yang Menyatakan

A handwritten signature in black ink, consisting of a series of loops and a long vertical stroke at the end.

Dian Ulfa Suryaningrum, S. Psi

MOTTO

Ditengah Kesukaran Terletak Kesempatan.

Ditengah Keputus Asaan Terletak Harapan

*Percayalah Bahwa Harapan Selalu Ada Pada Setiap Manusia.
(Ulfa)*

*Pendidikan Merupakan Perlengkapan Paling Baik Untuk Hari Tua.
(Aristoteles)*

*Kesulitanmu Itu Sementara, Seperti Semua Yang Sebelumnya
Pernah Terjadi Dan Bayangkan Setelah Kesulitan Itu Yang Akan
Kau Dapatkan. (Ulfa)*

*Siapapun Yang Menempuh Suatu Jalan Untuk Mendapatkan Ilmu,
Maka Allah Akan Memberikan Kemudahan Jalannya Menuju
Syurga. (H.R Muslim).*

*“Barangsiapa bertakwa pada Allah, maka Allah memberikan jalan
keluar kepadanya dan memberi rezeki dari arah yang tidak
disangka-sangka.. Barangsiapa yang bertaqwa pada Allah, maka
Allah jadikan urusannya menjadi mudah.. barangsiapa yang
bertaqwa pada Allah akan dihapuskan dosa2nya dan
mendapatkan pahala yang agung” (QS. Ath-Thalaq: 2, 3, 4).*

HALAMAN PERSEMBAHAN

Teruntuk,

Ibu, dalam usia yang tak terbaca waktu.

Bapak, yang kasihnya membiak seluas cakrawala.

Suami, yang ridhonya tiada batas.

Adik, untuk dukungan & semangatnya yang tiada henti.

Anak pertamaku yang selalu menjadi motivasiku semangatku cintaku harapanku.

Semua yang mencintai dan mendukung.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah Subhana Wa Ta'ala, yang selalu melimpahkan rahmat, hidayah, serta memberikan kekuatan, ketabahan dalam menyelesaikan tesis yang berjudul: “**Efektifitas pelatihan self esteem dengan metode instruksi diri untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa BBRSBD Surakarta**” ini dengan lancar. Tesis ini disusun guna memenuhi persyaratan dalam mencapai gelar Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa tesis ini tidak akan terselesaikan tanpa doa, dukungan dan bimbingan dari beberapa pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Ibu Dr. Lisnawati R. Poertojo, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Ketua Program Magister Profesi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang selalu memberikan motivasi untuk penulis.
2. Ibu Dr. Nanik Prihartanti, M.Si, Psikolog selaku pembimbing utama yang telah meluangkan waktu dan pikiran dengan sabar dalam membimbing penulis sehingga tesis ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar.
3. Ibu Wisnu Sri Hertinjung, S.Psi., M.Psi, Psikolog., selaku pembimbing kedua yang selalu dan selalu mengerti apa yang harus dilakukan penulis dan selalu sabar membimbing penulis serta selalu memberi motivasi yang luar biasa pada penulis.

4. Ibu Usmi Karyani, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku pembimbing lapangan dan dosen yang selalu memberikan semangat, dukungan, kesabaran, senyuman dan pengertian kepada penulis.
5. Alm. Bapak Ngatno selaku karyawan Tata Usaha Program Magister Profesi Psikologi dan seluruh staff yang dengan ikhlas dan sabar melayani kebutuhan penulis.
6. Ibu Hj. Hartiyanti tercinta yang selalu memberikan doa, semangat, dukungan, perhatian yang luar biasa pada penulis. Semoga Allah selalu memberikan kesehatan, panjang umur dan segala berkeha barokah-NYA pada ibu.
7. Bapak Suraya, MM tercinta yang selalu rela berkorban untuk penulis. Selalu memberikan dukungan untuk penulis, selalu memantau perkembangan kuliah dan selalu mencintai penulis sampai seterusnya. Semoga Allah selalu memberikan kesehatan, panjang umur dan segala berkeha barokah-NYA pada bapak.
8. Bapak & Ibu Sudiro, mertua penulis yang selalu menyiapkan sarapan untuk bekal penulis bawa ke kampus dan selalu direpoti oleh penulis. Trimakasih untuk doa dan dukungannya. Selalu dan selalu mendukung dan membantu penulis Semoga Allah selalu memberikan kesehatan, panjang umur dan segala berkeha barokah-NYA pada ibu.
9. Suamiku tercinta tersayang terkasih Bapak Brigadir Wahyudi Bintoro, SH. Terimakasih sayang untuk ridhomu, untuk dukunganmu, untuk motivasimu dan untuk pengorbananmu semoga Allah selalu melancarkan segala urusanmu.
10. Raffael Surya Fadiantara anakku terimakasih selalu menjadi anak yang sholeh dan selalu menjadi semangat penulis.
11. Adik Darajatun Surya Admaja selaku Manager Lembaga Psikologi dan Psikometri RSF terimakasih brother untuk semua semua bantuannya. Terimakasih untuk dukungan doa serta perhatiannya.

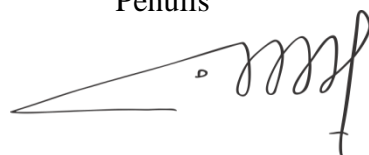
12. Ruslina Dwi, Septian terimakasih untuk dukungan dan motivasinya serta doanya.
Kalian luar biasa untuk penulis.
13. Semua saudara – saudara dan semua keponakan penulis, terimakasih untuk dukungan dan doanya.
14. Alm. Mbah Putri yang selalu dirindu penulis dan Alm. Budhe Siti yang selalu memberikan semangat untuk penulis.
15. Teman – teman se angkatan Magister Profesi Psikologi Universitas Surakarta angkatan IX, Kakak tingkat mb Ajeng, Mb deni dan yang lainnya terimakasih untuk dukungan dan bantuannya. Adik tingkat Zahro, Ranita, Wiwid, Sari dan yang lainnya saya ucapkan banyak banyak terimakasih untuk dukungan dan doanya.
16. Karyawan Lembaga Psikologi dan Psikometri RSF, terimakasih untuk semuanya.
17. Seluruh pihak yang telah membantu terselesaikannya penelitian ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Tidak ada yang dapat penulis sampaikan kecuali doa tulus sebagai tanda terimakasih, semoga amal kebaikan yang telah diberikan mendapatkan imbalan yang lebih baik dari Allah SWT. Penulis berharap semoga tesis ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis sendiri dan bagi para pembaca pada umumnya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Surakarta, 02 Februari 2016

Penulis



Dian Ulfa Suryaningrum, S. Psi

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GRAFIK	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
ABSTRAKSI	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	12
C. Tujuan Penelitian	12
D. Manfaat Penelitian	13
E. Keaslian Penelitian	14
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	16

A. Kepercayaan Diri	16
1. Pengertian Kepercayaan Diri	16
2. Faktor Yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri	19
3. Aspek Kepercayaan Diri	23
4. Proses Pembentukan Kepercayaan Diri	26
B. Harga diri.....	29
1. Pengertian Harga diri	29
2. Ciri-Ciri Harga diri	31
3. Faktor Yang Mempengaruhi Harga diri	36
4. Aspek Harga Diri	38
5. Komponen Harga Diri	40
6. Pembentukan Harga Diri	45
C. Pelatihan Harga Diri dengan Metode Instruksi Diri Untuk Meningkatkan Kepercayaan	46
1. Peningkatan harga diri	46
2. Kerangka berfikir	52
3. Hipotesis	54
 BAB III METODE PENELITIAN	 55
a. Identifikasi Variabel Penelitian	55
b. Definisi Operasional Variabel Penelitian	55
1. Kepercayaan Diri	55
2. Pelatihan Harga diri	56
c. Subjek Penelitian	56
d. Rancangan Eksperimen	57
e. Prosedur Penelitian	58
f. Rancangan pelatihan	65
g. Metode Pengumpulan Data	66
 BAB IV Laporan Penelitian	 71
A. Persiapan penelitian	71
B. Pelaksanaan penelitian	84
C. Analisis data	91

D. Hasil analisis	99
E. Pembahasan	117
BAB V. Kesimpulan dan Saran	126
1. Kesimpulan	126
2. Saran	127
DAFTAR PUSTAKA	128
LAMPIRAN	136

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Meningkatkan <i>Harga diri</i> melalui Metode <i>Self-Instruction</i>	10
Tabel 2. Penelitian <i>self-esteem</i>	14
Tabel 3. Kerangka Berfikir	52
Tabel 4. Rancangan <i>Eksperimen</i>	56
Tabel 5. <i>Blue Print</i> Skala Kepercayaan Diri yang Digunakan untuk Pengukuran	58
Tabel 6. Pedoman Skoring	59
Tabel 7. Matrik rancangan pelatihan harga diri	66
Tabel 8. Pedoman wawancara.....	67
Tabel 9. Blue print lembar observasi	68
Tabel 10. Blue print lembar evaluasi	70
Tabel 11. Kriteria Kategori Skala	78
Tabel 12 Hasil <i>Try Out</i> Penilaian Modul Secara Keseluruhan	79
Tabel 13. Kategori Kepercayaan Diri	80
Tabel 14. Pembagian Kelompok Eksperimen dan Kontrol serta Skor <i>Baseline</i>	81
Tabel 15. Tabel Usia, Jenis Kelamin Dan Pendidikan Kelayan	83
Tabel 16. Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	86
Tabel 17. Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	89
Tabel 18. Hasil <i>Follow Up</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	90
Tabel 19. Data Demografis	91
Tabel 20. Deskripsi Hasil Penelitian	92

Tabel 21. <i>Gain score</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol	94
Tabel 22. Hasil Analisis <i>Mann-Whitney U</i>	94
Tabel 23. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test pada <i>Baseline-Pretest</i> Kelompok Eksperimen	96
Tabel 24. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test pada <i>Pretest-Posttest</i> Kelompok Eksperimen	96
Tabel 25. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test pada <i>Posttest-Follow up</i> Kelompok Eksperimen	97
Tabel 26. Hasil Analisis <i>Mann-Whitney U</i>	110

DAFTAR GRAFIK

Grafik 1. Skor Rata-rata Kelompok Eksperimen <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> dan <i>Follow up</i>	92
Grafik 2. Skor Kepercayaan Diri Subjek 2 Kondisi <i>Baseline</i> , <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> , dan <i>Follow up</i>	101
Grafik 3. Skor Kepercayaan Diri Subjek 5 Kondisi <i>Baseline</i> , <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> , dan <i>Follow up</i>	107
Grafik 4. Skor Kepercayaan Diri Subjek 6 Kondisi <i>Baseline</i> , <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> , dan <i>Follow up</i>	110
Grafik 5. Skor Kepercayaan Diri Subjek 10 Kondisi <i>Baseline</i> , <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> , dan <i>Follow up</i> <i>up</i>	111
Grafik 6. Skor Kepercayaan Diri Subjek 11 Kondisi <i>Baseline</i> , <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> , dan <i>Follow up</i> <i>up</i>	116
Grafik 7. Perbedaan Skor Kepercayaan diri Rata-rata Kondisi <i>Baseline</i> , <i>Pre-test</i> , <i>Post-test</i> , dan <i>Follow up</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol	118

DAFTAR LAMPIRAN

Daftar lampiran Skala kepercayaan diri	139
Daftar lampiran Validitas dan reliabilitas skala kepercayaan diri	142
Daftar lampiran modul pelatihan	150
Daftar lampiran informed consent	168
Daftar lampiran tahapan pelatihan	170
Daftar lampiran pedoman wawancara	171
Daftar lampiran pedoman observasi	172
Daftar lampiran lembar evaluasi	173
Daftar riwayat hidup penulis	174
Daftar analisis	176
Daftar lampiran ijin dari tu mapro	192
Dokumentasi pelatihan	192
Daftar Validitas	193

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Rancangan ruangan pelaksanaan intervensi.....	65
Gambar 2. Dokumentasi	196

ABSTRAK

EFEKTIFITAS PELATIHAN HARGA DIRI DENGAN METODE INSTRUKSI DIRI UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PADA SISWA BBRSD SURAKARTA

Dian Ulfa Suryaningrum, Dr. Lisnawati Ruhaena, Wisnu Sri Hertinjung

Magister Psikologi Profesi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Email : Dianulfasuryaningrum@gmail.com

Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektifitas pelatihan harga diri dengan metode instruksi diri pada penyandang cacat di BBRSD Surakarta tahun 2015 dan untuk mengetahui tingkat harga diri pada penyandang cacat sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Subjek penelitian ini adalah 24 kalayan, 12 kalayan di kelompok eksperimen dan 12 kalayan di kelompok kontrol. Karakteristik subjek diantaranya: 1) siswa yang memiliki skor kepercayaan diri rendah dan sedang, 2) berumur 14-40 tahun, 3) pendidikan minimal SD. Kelompok eksperimen mendapat perlakuan berupa pelatihan harga diri dengan metode instruksi diri. Sedangkan kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan. Desain yang digunakan adalah *quasi experimental design* dengan bentuk desain *nonequivalent control group design*. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan skala kepercayaan diri. Hasil *Wilcoxon Signed-Rank Test* menunjukkan bahwa pelatihan harga diri dengan metode instruksi diri efektif meningkatkan kepercayaan diri kalayan ($p=0,002$) dan kelompok kontrol yang tidak dikenai perlakuan tidak mengalami peningkatan kepercayaan diri. Hasil *Mann Whitney U* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen dan kontrol dimana kelompok eksperimen meningkat kepercayaan dirinya daripada kelompok kontrol ($p=0,000$). Kesimpulannya adalah bahwa pelatihan harga diri dengan metode instruksi diri efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri pada kelayan BBRSD Surakarta.

Kata kunci : pelatihan harga diri dengan metode instruksi diri, kepercayaan diri.

ABSTRACT

EFFECTIVENESS OF SELF-ESTEEM WORKSHOP WITH INSTRUCTIONS FOR INCREASING SELF CONFIDENCE IN STUDENT BBRSD SURAKARTA

Dian Ulfa Suryaningrum, Dr. Lisnawati Ruhaena, Wisnu Sri Hertinjung
Master of Professional Psychology University of Muhammadiyah Surakarta
Email: Dianulfasuryaningrum@gmail.com

This study aims to look at the effectiveness of self-esteem training with instruction methods themselves on disability in Surakarta BBRSD 2015 and to determine the level of self-esteem in disabled people before and after treatment. The subjects were 24 kalayan, 12 kalayan in the experimental group and 12 in the control group kalayan. Characteristics of the subjects are: 1) students who score low and medium confidence, 2) aged 14-40 years, 3) minimal elementary education. The experimental group received treatment in the form of self-esteem training with self-instruction methods. While the control group did not receive treatment. The design was quasi-experimental design with design form nonequivalent control group design. Collecting data in this study was conducted using a scale of confidence. Results Wilcoxon Signed-Rank Test showed that the self-esteem training to become effective instruction method improves confidence kalayan ($p = 0.002$) and a control group that was not subjected to the treatment does not increase confidence. Mann Whitney U results show that there are differences between the experimental and control groups in which the experimental group increased confidence than the control group ($p = 0.000$). The conclusion is that the self-esteem training to become effective instructional methods to increase confidence in kelayan BBRSD Surakarta.

Keywords: self-esteem training to methods of instruction, confidence.